ESPACIO DEPORTE MAGAZINE

ESPAÑA - NOVIEMBRE 2020 - NÚMERO 1

VÍAS FERRATAS, CAMINOS DE HIERRO Y ROCA

LA SALUD NO MOLA

Foto: Mallos de Riglos (Huesca)

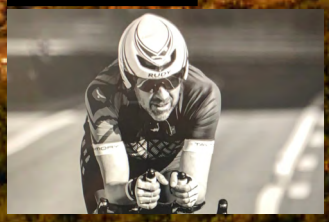
AZUCENA DÍAZ

YOLANDA GARCÍA

ANTONIO JESÚS (TOLO)

ALFREDO MELLA

TONO COPPEL



FERNANDO SANCHA

RAÜL CAPDEVILA

Índice

04 FERNANDO SANCHA

06 YOLANDA GARCÍA

08 ANTONIO JESÚS (TOLO)

10 AZUCENA DÍAZ

16 LA SALUD NO MOLA

20 ALFREDO MELLA

24 RAÜL CAPDEVILA

26 TONO COPPEL

28 VÍAS FERRATAS, CAMINOS DE HIERRO Y ROCA

Directores: Tono Coppel y Sergio Lope - **Diseño y Maquetación:** ConRasmia Comunicación

Contacto: contacto@espaciodeporte.online - **Redacción y Publicidad:** redacción@espaciodeporte.online

Foto de Portada: Mallos de Riglos (foto de ecoaventurapirineos.com)

Depósito Legal: HU 166-2020

BIEN VENIDA

Somos conscientes que en estos tiempos que vivimos toda la gente tiene muchas dificultades de un tipo u otro. Hay muchas personas que han perdido a seres queridos, otras su trabajo, otras están angustiadas o deprimidas por el "qué pasará".

Desde Espacio Deporte queremos enviar un mensaje de ánimo a todos nuestros lectores. Debemos aprender a encajar esta situación, e intentar adaptarnos a esta nueva realidad. Se nos hace muy extraño tener que abandonar nuestras costumbres, pero es absolutamente necesario hacerlo. Debemos valorar las cosas sencillas, como disfrutar de un simple café, o poder salir a andar o correr por el campo.

Nuestra actitud debe ser positiva. Hay que intentar no perder la ilusión por lo que nos gusta. Si en este momento no podemos hacerlo, pues miremos las fotos de aquellos viajes, competiciones o simples paseos. De los que disfrutamos en su día, y volveremos a disfrutar en un futuro. Detengámonos por un momento en esta vida que vivimos tan rápidamente.

Paladeemos todas esas cosas que hemos hecho y en las que nunca nos hemos detenido a pensar. Que nuestra mente se traslade allí y reviva aquellos momentos que nos apasionaron.

Recuerda que no estás sólo. En Espacio Deporte queremos acompañarte.

Tono Coppel

FERNANDO SANCHA

LICENCIADO EN CAFD Y TRIATLETA IRONMAN, Y ENTRADOR DE TRIATLÓN

Fernando Sancha, licenciado en CAFD y triatleta IRONMAN, su formación académica, humana y laboral se ha enfocado al desarrollo y la implementación de propuestas útiles en el campo del entrenamiento deportivo.

Que te aporta la práctica del triatlón, y porque lo recomendarías? Hay alguna edad mínima y máxima para iniciarse

El triatlón como deporte de resistencia y en especial las modalidades de larga distancia, me aportan en su entrenamiento y preparación reforzar valores que considero muy positivos para mi día a día como son la constancia, el compromiso y la determinación.

¿Como triatleta y entrenador, cual de esas dos facetas te llena más?

Van ligadas , como deportista el entrenamiento diario me ayuda a saborear el día a día e ilusionarme con nuevos objetivos que preparar y donde probar nuevas metodologías, entrenamientos antes de prescribir a mis deportistas.

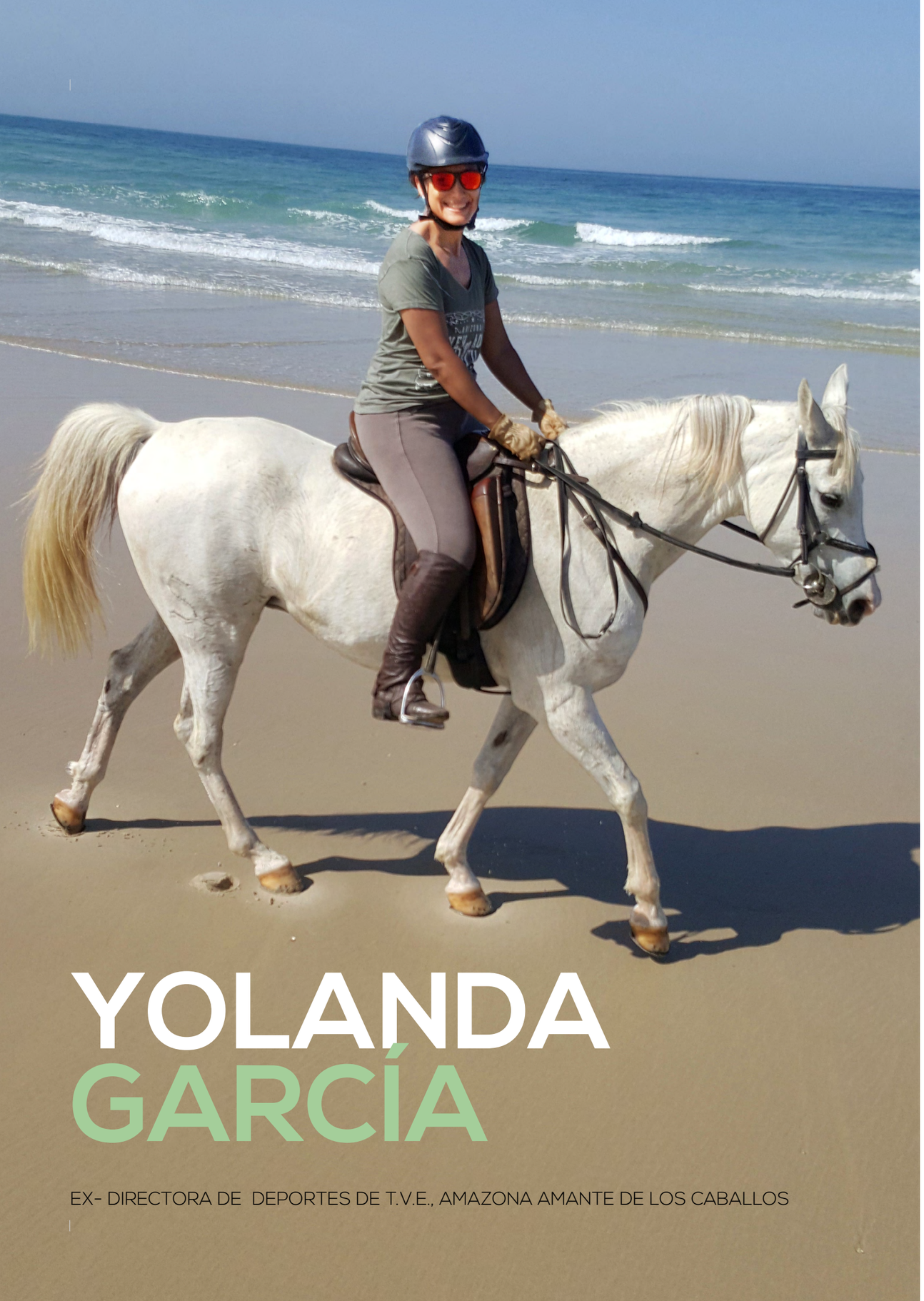
Como entrenador es muy satisfactorio poder compartir ilusiones y desafíos por realizar, y aún más cuando se llevan a término y ves la sonrisa de tu deportista al cruzar esa meta por la que tanto se han ilusionado y trabajo, sin duda este el mejor premio que puedes recibir y el que perdura en el tiempo.

Cuéntanos alguna anécdota de alguna de tus competiciones

Anécdotas tengo unas cuentas... en las que con el tiempo te hacen sonreír y pensar en todo lo que has ido aprendiendo en todos estos años de dorsal en el pecho... pero me quedo sin duda cuando en mi primer triatlón distancia Ironman en Gandía , fui doblado por mi amigo Moi Vidal en su primera victoria en esta distancia y pude correr mano a mano 10kms con él hasta que entró a meta... y en ese momento entendí que me quedaba por delante a mi aún una vuelta de 10kms... y que empezaba a estar con la batería baja después de haber dejado a Moi saboreando su triunfo... un buen choque de realidad, je, je, je

Hablamos de algún lugar en el que competiste que te llamo la atención el entorno natural?

Sin duda me quedo con el encanto de triatlones míticos como Fuente Álamo, Guadalajara, Pálmaces, Arenales, Buelna y Zarautz, cada uno con su historia y su entorno mágico.



YOLANDA GARCÍA

EX- DIRECTORA DE DEPORTES DE T.V.E., AMAZONA AMANTE DE LOS CABALLOS

Yolanda García Cuevas, licenciada en Ciencias de la Información, Ciencias de la Imagen Visual y Auditiva por la Universidad Complutense de Madrid, ex-directora de deportes de T.V.E, amante de los caballos y amazona.

¿Cuántos eventos deportivos habrás seguido?

Empecé en 1999 en el Mundial de Atletismo que se celebró en Sevilla y hasta hoy así que creo que he seguido todo lo que ha ocurrido en el mundo del deporte, con especial dedicación a los Juegos Olímpicos.

¿Cuéntanos alguna anécdota?

Tengo especial cariño a una experiencia vivida en los Juegos Olímpicos de Londres 2012, cuando junto con mis compañeros de TVE que producíamos la señal internacional del piragüismo, fuimos a la salida de la rueda de prensa tras el bronce de Maialen Chourraut a hacerle un pasillo y gritar su nombre. Seriamos unas 50 personas gritando sin parar.

¿Cuándo descubriste esa pasión por los caballos?

Siempre la he tenido, desde pequeña, cuando veía un caballo me volvía loca y tenía que tocarlo, pero no pude aprender hasta ser bastante mayor y desde entonces salgo al campo todos los fines de semana y acomodo mis vacaciones para montar por la playa. Cepillarlos o un simple paseo relaja, pero la fuerza y libertad que da un buen galope no tiene precio.

Hablamos de tu recuerdo más bonito sobre un caballo, ¿en qué lugar geográfico fue?

Tengo muchos, quizá ver una puesta de sol a caballo en la playa de Zahara de los Atunes sea lo más relajante y estético pero ver a Colín comer moras y cruzar el río Jarama sea la situación perfecta cada fin de semana.

ANTONIO JESÚS CASCOS DEL REAL (TOLO)

Policía y fondista olímpico.

¿Cuando te enteraste que ibas a ser deportista olímpico q se pasó por tu cabeza?

A partir de 1988 se pone en practica el plan ADO y se selecciona a unos cuantos deportistas de cada disciplina. La FEDI estaba patrocinada por el banco.

Central Hispano por lo que fueron unos años con muchos medios, becas y un equipo técnico amplio.

Ese despliegue de medios tenia que estar refrendado con un equipo solido y comprometido que evidentemente a cuatro años vista no se sabia quienes irían y quienes se quedarían en el camino pero la planificación estaba hecha siendo Miguel comes el coordinador del equipo.

Se contó con buenos entrenadores médicos y fisioterapeutas y lo que es mas importante se pudo esquiar durante todo el año haciendo la temporada estival en Argentina y glaciares.

Volviendo al tema una vez que estas en el equipo de élite y entrenando debidamente coges un nivel que el resto de equipos que van por detrás es difícil que puedan coger tu niveles.

En nuestro caso fuimos cuatro los corredores que estábamos preseleccionados en esquí de fondo para la olimpiada de 1992. Y de hecho fuimos los 4 y fue la primera vez que España fue representada en el relevo de 4 por 10 km.

Evidentemente cuando se acerca la fecha de la olimpiada y te aseguran que eres uno de los seleccionados lo que más piensas es en mentalizarte para llegar lo mejor posible al evento y hacerlo dignamente. Ahí juega un papel importante la cabeza.

¿Te ayudo haber sido deportista de élite para entrar en el cuerpo Nacional de Policía?

En mi caso fue al contrario. Me ayudo la Policía para entrar en el Equipo Nacional, mediante concentraciones y permisos para poder entrenar, yo entre muy joven en la Policía y tenia un nivel inferior al resto del equipo.

Tengo que agradecer al seleccionador y entrenador Miguel Comes que confío en mi y en poco tiempo me puse al nivel de mis compañeros.

¿Sigues practicando esquí de fondo, que te aporta a día de hoy?

Por supuesto que sigo practicando el esquí de fondo.

Es una modalidad que no sabe de edad, hasta hace tres años estuve compitiendo de vez en cuando y sigo ligado de una manera u otra a este deporte.

CAMPEONA OLÍMPICA DE MARATÓN DE LOS ÚLTIMOS JUEGOS OLÍMPICOS EN RÍO DE JANEIRO

AZUCENA DÍAZ

Como colaborador de esta revista dedicada al mundo del deporte, hoy voy a entrevistar a nuestra Campeona Olímpica de maratón de los últimos Juegos Olímpicos en Río de Janeiro, Azucena Díaz, que a su vez es una colaboradora de nuestra Asociación "The One" desde hace ya algunos años, una amiga.

Para ello, he llamado a Azucena y se me ha ocurrido citarla en la Casa de Campo, lugar donde pienso desarrollar mis propios entrenos con mis asociados. Quiero que nos hable de ella y nos cuente de su situación actual en estos tiempos, etc.

Por suerte, por fin se queda un banco libre para poder hacer la entrevista más cómoda, sin ruido, un sitio tranquilo con vistas a la amplitud del lago.

Pasados unos minutos, aparece Azucena.

Buenos días Azu, yo ya conozco sobradamente tus logros además de por estos años que has colaborado conmigo, sigo todos los acontecimientos deportivos de alto nivel. Has participado como hoy, a diferentes actos, como charlas, conferencias, presentaciones de todo tipo en Espacio Monedero, hemos ido juntos a diferentes entrevistas de programas de radio e incluso he tenido la suerte de entrenar contigo...

Cuéntanos para que nuestros lectores de Espacio Deporte te conozcan un poco más y valga como introducción...

¿Cuándo empezó verdaderamente tu trayectoria deportiva?

Buenos días, José. Lo primero, darte muchas gracias por acordarte de mí.

Pues yo empecé con 8 años en una carrera extraescolar, la verdad que no despuntaba mucho, en mi segunda carrera a los 9 años, ya subí al podium y me apunté a una Escuela de Atletismo en Alcobendas, de donde soy yo.

Con 12 o 13 años me vieron encaminada a pruebas de larga distancia, me pasaron a un grupo de mayores, desde entonces,

compitiendo a nivel autonómico y ganando algún campeonato de Madrid.

Con 15 años fui a mi primer Campeonato de España de Cross, no se me dio especialmente bien y fue una decepción para mí porque pensaba que iba a ganarlo... pero bueno, fue un aprendizaje ja, ja, ja.

A raíz de entonces me lo tomé en serio, y aunque exige mucho trabajo, me vieron cualidades y realmente en mi caso, el logro viene a base de mucho tesón y esfuerzo.

Con 23 años participé en el Campeonato de Europa de campo a través, con un buen resultado.

Compaginaba la larga distancia con el cross con el Club Bilbao Atletismo, con el que llevo 9 años y somos subcampeón de Europa cinco años.

En 2014 debuté en maratón, aunque lo intenté antes, en 2012, pero una lesión me lo impidió, la verdad es que mi carrera deportiva ha estado marcada por las lesiones, pero eso no me ha impedido continuar.

Y en 2016 consigo la marca de 2:31:44, necesaria para participar en los JJ. OO. en Río de Janeiro.

Cuéntanos cómo te fue la carrera en los JJ. OO. y qué sentiste al participar, nada más y nada menos que en una Olimpiada, algo inalcanzable para muchísimos deportistas.

Termino la carrera con un resultado magnífico, consigo el número 34 con

un tiempo de 2 horas y 35 minutos. Resultó especialmente duro debido a las inclemencias del tiempo, pero llegué a la meta con infinita satisfacción.

Los JJ. OO. han sido una experiencia vital para mí, han marcado muchísimo mi vida. Incluso el que era mi médico y consiguió recuperarme de las lesiones para esta importantísima participación, mi amigo David López Capapé, titular de Biclinic se convierte desde entonces hasta la fecha en mi entrenador.

¿O sea, que además de lo durísimo que de por sí es este deporte has padecido importantes lesiones?

Tengo que decir que antes de esta carrera yo sufría muchas lesiones hasta el punto que creí que no podría poder continuar con mi carrera profesional y fue precisamente Capapé, quien consiguió, con su metodología, ojo clínico, suplementación y sistemas, etc. recuperarme al 100%, incluso hasta en el nivel psicológico, porque yo estaba muy afectada emocionalmente y lo superé gracias a él, en ocasiones puedo decir que es mi hombro donde llorar, en definitiva, le debo todo.

Prueba de mi completa recuperación es que al año siguiente, en 2017 en Berlín consigo mi mejor marca con 2:30:31.

Efectivamente, ahora que lo dices, sé que consigues con esta marca estar entre los 10 mejores tiempos de la historia de España. Casi nada...!

Aparte de la olimpiada, ha sido campeona de España en Media Maratón en 2009, 2010 y 2012 y subcampeona en 2020, participando en varios campeonatos del mundo de esta modalidad, así como campeona nacional de 10 km en ruta en 2018.

Azucena nos cuenta que tiene experiencias maravillosas como la participación en tres campeonatos de cross del mundo, pues era un sueño que había tenido desde siempre.

En la entrevista que nos trae hoy...

¿Cómo es tu vida en estos difíciles tiempos por la pandemia?

Ahora mismo sigo entrenando, aunque estoy haciendo algo menos de volumen de entrenos, pero sin dejarlo puesto que soy atleta de alto nivel.

Sigo haciendo carreras, pero el calendario no está al 100 por 100, muchas se han cancelado por el tema del Covid-19. Por ejemplo, iba a competir en la Media Maratón de Madrid y me la han cancelado dos veces.

También soy entrenadora personal, he aprovechado para centrarme en mi propio y nuevo Club de Atletismo, se llama "Azucena Díaz Running Club", que ya contamos con 50 runners que participan. Lo he abierto junto con otras personas, donde cuento con un patrocinador fuerte, como Biclinic, en mi propio Club de running.

Entre ellas están mi entrenador y médico, David López Capapé, como te decía anteriormente, le conozco desde los 16 años y goza de mi absoluta confianza. Y no olvido a Álvarito Jiménez y el resto del equipo estupendo que tengo detrás.

En mi nuevo club de atletismo asisten runners de todos los niveles.

Tuve una gran demanda para crear este Club y aunque yo tenía la idea de siempre en ponerlo en marcha a partir de mi retirada, pero decidí que era el momento de llevarlo a cabo.

Tengo que decir que Azucena Díaz Running Club es solidario, siempre tengo en mente la colaboración y ayuda a quien más lo necesita, como bien sabes José, he colaborado en temas similares con vosotros en "The One Monedero", siempre que me lo pides, con fines benéficos desde hace unos cuantos años.

Aprovecho, ahora que viene al caso, para contaros dos grandísimos gestos que tuvo Azucena, donde nos demuestra una vez más su gran calidad humana fuera de la competición.

El primero de ellos fue con Andrés Marcio, un niño enfermo de laminopatía, enfermedad rara degenerativa, actualmente sin cura que la sufren algunos niños, y no solo se llevó la camiseta de la primera carrera solidaria en su la maleta a Río de Janeiro, sino que tras correr Azucena en la Olimpiada, se la puso allí tras su éxito delante de los mismísimos anillos olímpicos, dedicándole unas palabras al niño Andrés, dándole las gracias a él y a su familia en un vídeo, por los ánimos recibidos el día anterior.

Y, si esto no pareciera mucho, a los pocos días de aterrizar en Madrid, me llamó para donar toda la equipación con la que había participado en estos JJ. OO. de Brasil. El fin, subastarla o venderla para poder conseguir algún dinero para ayudar a la investigación de esta enfermedad rara. Así fue, y se llevó a cabo semanas después en Espacio Monedero con la presentación de su equipación, donde medios de comunicación como redes sociales en general, Run Online, periódicos deportivos como Marca, etc, se hicieron eco de este evento, difundiendo y promocionando la generosidad de Azucena.

Para terminar, quiero contar a nuestros lectores una última anécdota que me conmovió, se trata de Amalia Calvo, la madre de Azucena, y es que fue la primera que quiso pujar por la camiseta de su hija para no perder esas valiosísimas prendas, a pesar de sus ahorros limitados, según la propia Azucena. Y yo, al transmitir que era el deseo de su hija, me pidió por favor que al menos que la persona que se la quedara en la subasta, la cuidara, la conservara y que no se la pusiera para que no la estropeara.

Mi opinión es que puedo entender perfectamente a la madre. El gesto de Azucena no tiene precedentes, no solo para los corredores de élite sino también dentro de los propios populares, entre los que se encuentra el que escribe. En mi caso, puedo contar que conservo en la pared de una habitación las camisetas con las que he corrido cada uno de los maratones por España. Son recuerdos muy importantes, insustituibles de los grandes logros conseguidos que forman parte de la vida de un deportista.

Muchas gracias Azucena, por dedicarme parte de tu tiempo, sé que hoy estás entrenando y también me consta que ahora estás muy liada, como me has venido contando estos días con las reformas de tu nueva casa.

De nada José. Ahora me voy rápidamente a entrenar, aunque sean cerca de las 15:00 h. tengo que aprovechar...

Como siempre es un placer colaborar y charlar contigo.

Igualmente! Recuerdos de mi parte a tus padres.

Adiós, adiós, hasta otra !!

José Manuel Monedero
THE ONE

LA SALUD NO MOLA

Molan los esquís nuevos, los anoraks de la última temporada, esa tabla reactiva con el último núcleo, las zapatillas que lleva Nadal, o la bici con la que corre Contador... pero la salud no mola, es así, vamos a asumirlo.

La cosa cambia cuando Murphy se cruza en nuestro camino y viene la lesión... nos recuperamos de ella y claro, podemos optar entre hacer como que no ha pasado nada, o poner medios para prevenir una recaída: solemos elegir la primera opción.

Y es que la salud no mola, no mola tener que llevar una rodillera, una tobillera, bajar el rendimiento y recuperar poco a poco; pero es algo que debemos empezar a considerar. Prevención frente a recuperación.

Pongamos un ejemplo para entender mejor el por qué la frase de "más vale prevenir que curar" tiene sentido aplicada al deporte. Tras operarnos de una rotura de un ligamento de la rodilla podemos quedarnos muy bien, pero ese ligamento no va a resistir tanto como lo hace uno que nunca haya sufrido esa lesión; lo que significa que vamos a ser más propensos a recaer tras una primera rotura, y quizás tener que volver a pasar por todo el proceso de quirófano y rehabilitación.

Quizás entre todos sea más fácil conseguirlo, el hecho de que buscamos sensaciones que nos gustan, sensaciones que molan; y queremos transmitir eso con la ropa que llevamos, con el estilo de deporte que practicamos y con nuestros actos. No hay nada malo en ello, pero lo que falta es un punto en el que añadir a ese estilo la prevención, y más aún en casos que se ha sufrido, se han superado y no se quieren volver a pasar.

Hay varias formas de prevención dependiendo del grado de lesión:

Cambiar la disciplina deportiva: si hemos sufrido una lesión donde nos hemos roto el menisco, y somos de saltar en el snow-park, quizá lo más sensato sea cambiar y dejar de provocar impactos en ese menisco. Cualquier actividad supone un esfuerzo para ello, pero no afecta igual bajar por pistas en forma de ocio, que estar en el parque con saltos y módulos.

Visitar de forma periódica al médico, de forma que evalúe la lesión, y cómo evoluciona. Igualmente, un fisioterapeuta puede ayudarnos a fortalecer y recuperar la musculatura.

Productos de ortopedia diseñados para la prevención: suena raro pues tenemos el concepto de que lo "ortopédico" es algo viejo, feo y aparatoso... nada más lejos de la realidad. Es uno de esos sectores en los que todo ha avanzado igual de rápido que la tecnología, y hay órtesis (así se llaman las rodilleras, tobilleras, etc) especiales para deporte.

Respecto al último punto, que es el que más "piropos" suele llevarse, de ortopédico y similares, poner unos ejemplos. Lindsey Vonn, ¿quién no la conoce? Un referente mundial en el esquí, lo ha ganado todo, y debajo del mono que lleva se calza dos rodilleras porque las lesiones que tiene no son moco de pavo, y bien sabe que mejor prevenir una lesión más, a quedarse de nuevo fuera de la nieve. Por supuesto que es una decisión tomada en consenso con sus preparadores, fisios, médicos, etc; pero es una decisión en la que saber poner el orden de importancia a los factores. Y quizá muchos podríamos pensar que cómo puede ser que con una rodillera "ortopédica" alguien pueda ganar en un mundial de esquí. Lo que pasa es que esa rodillera está hecha a medida en fibra de carbono y con una articulación especial que protege, aún más los ligamentos.

Sin llegar a hacernos una rodillera a medida que, dicho sea de paso, está al alcance de cualquiera, podemos encontrar otras, de estructura, forma y funcionamiento similar pero fabricadas con una aleación de aluminio similar a la que se usa en el sector aeronáutico... ¿ahora empieza a molar la salud o no?

La articulación a la que nos referimos tiene casi tantos ensayos como los de un avión, dado que soportan muchas fuerzas y no pueden romperse para ofrecer esa seguridad. Otras rodilleras están hechas de titanio... Y todos pensando que eran esas cosas feas, pesadas y de hierro.

Para los que piensen eso, hablando de otro tipo de rodilleras por ejemplo, ¿Sabéis que existen unas que tienen un diseño en red que sirve para disipar y repartir cargas aliviando el dolor de la parte anterior de la rodilla? Pues sí; existen. Esa red está fabricada en un elastómero y con una forma muy pensada, diseñada de manera que haga eso, ni más ni menos, descargar de forma activa la sobre carga que se produce en tendones (rotuliano, cuadricipital) que son los que, en muchas ocasiones, producen dolor, debido a tendinitis, sobrecargas, síndrome de Osgood Schlatter, etc.

Podríamos seguir; ¡Ah! Si, un tema que está muy de moda ya que ahora todos hacemos running ¿Quién no ha sufrido o, si no lo ha sufrido, no conoce a alguien con fascitis plantar? ¿Alguien levanta la mano? ¿Alguien no conoce a nadie? ¿Verdad que no? Pues debéis saber que es una dolencia que es posible evitar, aliviar o tratar, por ejemplo, con unas buenas plantillas fabricadas a medida para nosotros. Parece increíble lo que pueden conseguir unos elementos fijos puestos ahí, dentro del calzado... Pero la cosa no acaba ahí; Si unas plantillas nos pueden ayudar a prevenir esa dolencia o a tratarla, existen también otros productos que pueden hacerlo, como es una tobillera específica para la fascitis plantar, tendinitis de Aquiles o para alivio de dolor por espolón ¿No sabéis de qué hablamos? Pues os invitamos a echar un vistazo a este simple diagrama.

Según comentarios de algunos usuarios (no uno ni dos): "es magia pura" Ahí lo dejo.

Y podríamos seguir dando ejemplos de cómo la ortopedia puede ayudarnos en nuestra vida diaria, pero no sólo cuando hemos sufrido una lesión, sino que puede ayudarnos a prevenir muchas de ellas... ah, ¡y no somos tan feos como nos pintan! ¡La salud mola!

Ortopedia Lacadena Jaca

ALFREDO MELLA

Periodista, campeón como deportista y entrenador de esquí alpino y Kilómetro Lanzado.

¿Cuando descubriste tu pasión por la vela? ¿Puedes describir lo que sientes cuando navegas?

Cuando tenia 7 años comencé a navegar en Portosín (Galicia) empujado por mis primos mayores, yo veía que ellos salían a navegar en Optimist y 420, y yo quería hacer lo mismo, a partir de ahí heredé uno de esos optimist y empecé a navegar pero solo en verano. El siguiente paso lo di con 16 años cuando mis padres me compraron un Laser, que es una de las clases olímpicas, un barco muy duro pero al final por peso y constitución física es el que tocaba, es curioso por que 25 años después sigo navegando en Laser y compitiendo a nivel Nacional en regatas master, sin duda es una escuela muy buena, pero sigue siendo durísimo ja, ja, ja. A partir de aquí pegue el salto a barcos más grandes, lo que se denomina cruceros desde los 25 pies como el Platu 25 hasta los maxis de 90 como los Swan.

¿Que te gusta más navegar o esquiar?

Muchas veces me he preguntado que es lo que más me gusta, si navegar o esquiar, es como si preguntas que a quien prefieres, a papá o a mamá, pues la verdad que no sabría decidirme, en ambas tienes sensaciones muy buenas, contacto con la naturaleza, libertad, compañerismo.

Eres un hombre polifacético, periodista, campeón como deportista y entrenador de esquí alpino y Kilómetro Lanzado

¿Como ha podido compaginar todas estas actividades?

Al principio la vela solo la podía practicar en verano ya que vivía en Madrid, en invierno me iba a esquiar con el Club Amistad. En el club empecé siendo un niño de esquí de fin de semana y poco a poco me fui metiendo en el Equipo de Competición, aproximadamente 13 años, donde compaginaba la competición con ser monitor de fin de semana.

El siguiente paso natural fue ser entrenador del club, tarea que realicé durante 12 años, desde entrenador raso a director técnico, durante este ciclo compaginé otras actividades relacionadas con el esquí como Test de la Revista Solo Nieve, entrenador de Jan Farrell en la Copa del mundo de esquí de velocidad, embajador de Atomic... etc.

Fueron años muy buenos, con Jan pudimos ganar la Copa del Mundo y en el Club se creó un grupo de grandes esquiadores que a día de hoy todavía sigue en activo, ya que algunos son monitores, otros entrenadores y otros simplemente esquiar por placer, pero todos manteniendo la afición, creo que esa es una gran victoria. En esquí como entrenador a parte de la Copa del Mundo los chicos lograron Campeonatos de España, Campeonatos de

Madrid, múltiples carreras nacionales y algún éxito internacional, a nivel personal Subcampeonato de España y podiums en Campeonatos de Madrid.

El lío llegó cuando en Invierno esquiaba y en verano también en los glaciares de los Alpes, lo mismo pasaba con la vela, pasó de hobby a navegar todo el año, al final tenía que combinarlo como podía, igual que con el periodismo, que por aquella época era lo que estudiaba.

En vela es otra película, la vela en España a diferencia del esquí es Top Mundial y gracias a ella he podido navegar y aprender con los mejores, todos estos años hemos podido conseguir 3 Campeonatos de España, 3 Copas del Rey, 2 Premios Nacionales de Vela, representar a España en la Youth America´s Cup, tener un equipo en la Med Cup o mantenerse en el Top 10 mundial durante 6 años en Platu 25 por ejemplo.

En vela todo ha sido muy gratificante, desde navegar en proyectos como Movistar, Quebramar - Chrysler, Caser - Endesa, Siemens, Pasión x Castellón.... a crear 12 proyectos de Equipos de Regata de diferente índole en los últimos 11 años.

Hablanos de tus futuros proyectos profesionales y deportivos

Actualmente dirijo un Equipo de Regatas que se llama "Michelle Team", donde combinamos J80 con Swan 45 o TP52. Esta temporada aparcamos la clase Swan debido a la pandemia y nos centramos en el J80 en Sotogrande, donde vamos avanzando poco a poco con buenos resultados. De cara a 2021 continuaré con el "Michelle Team" donde esperamos volver a las regatas de Swan. Por otra parte tengo sobre la mesa dos proyectos de primer nivel, que poco a poco van tomando forma y que en breve se sabrán.

A nivel profesional vivo en Palma de Mallorca, sin duda para mí la "Meca" de la vela, donde trabajo en M Yachts, una empresa que se dedica al Charter y Management de yates.

Tús Sonrisas Coppel

En Coppel Dental disponemos de la última tecnología para poder ofrecer tratamientos personalizados y de calidad a nuestros pacientes

En nuestra clínica, ofrecemos un amplio catalogo de tratamientos para que tengas la sonrisa perfecta.
Nuestros especialistas experimentados prestan gran atención a la salud y las necesidades del paciente

(+34) 913 100 723
info@coppeldental.com
Calle Monte Esquinza nº24, Madrid
coppeldental.com

CoppelDental
Tú salud es lo más importante para nosotros

conrasmia
comunicación

COMPROMETIDOS CON TU NEGOCIO

Facebook Ads
Marketing Digital
Diseño y creación web

conrasmia.com
comunicacion@conrasmia.com

RAÜL CAPDEVILA

LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. ACTIVO, DINÁMICO Y EMPRENDEDOR. VINCULADO AL ESQUÍ Y AL PATINAJE

Raül, eres un hombre polifacético. Arquitecto, INEF, entrenador...

¿Que te aporta la montaña?

Me crie entre ellas, y siento que es el hogar donde encuentro mi mejor estado, fuente de motivación para poder canalizar tosas mis energías y proyectos hacia fuera. Muchos momentos en los que siento que el espacio que me da la montaña, me sirven para poder expresarme como realmente soy.

Has sido un extraordinario deportista, pero siempre te llamo la atención ser entrenador. ¿Porque?

Considero que tengo la virtud de saber transmitir, y el deporte es la mejor herramienta que tenemos para poder colaborar en la formación de los niños. Al fin y al cavo son el futuro de nuestra sociedad, y debemos compartir esos valores que les harán mejores personas el día de mañana. Recapacitando en que me ha ayudado a ser quien soy a día de hoy, el deporte es una piedra en la que se apoyan muchos de los grandes de hoy en día, y ya no a nivel deportivo, sino a nivel personal y empresarial en muchos sectores y ámbitos.

MÁS DE 20 AÑOS PREPARO GENTE, TANTO EN SALUD COMO MEJORO SU RENDIMIENTO.

Háblanos de tu nuevo proyecto de entrenamiento

El mundo evoluciona muy rápido, y la tecnología ha llegado para quedarse, aprovechando el aumento de su uso por la situación de la cuarentena, empecé a trabajar con mis clientes por videoconferencias. 6 meses mas tarde, hemos creado una Start-up que lleva las actividades dirigidas a tu casa, estés donde estés. Clases de fitness dirigido que se pueden hacer en directo o en diferido, adaptadas a tus horarios, a tu nivel y tu edad. Con esto conseguimos dar efecto a nuestro principal valor, que es transmitir y hacer llegar el deporte a todas las personas, y como empresa queremos poner las mayores facilidades para que esto sea efectivo.

IMPORTANCIA DE LA VIDA SANA

Muchas veces nos han repetido la famosa frase de la Antigua Roma, "mens sana in corpore sano". Cierto es que después de muchos siglos cada vez el hombre actual es consciente de la importancia de una vida sana.

Una vida sana no es sólo hacer deporte, sino un conjunto de factores que intentaremos explicar ahora. Como exponía al inicio de este artículo, el objetivo de una vida saludable no depende sólo de cuidarnos físicamente, sino también psicológicamente.

A medida que la ciencia avanza, el ser humano aumenta sus expectativas de vida, y se consigue una calidad de vida mayor. En la época romana, la expectativa de vida era de 35-40 años. Hoy, en el siglo XXI, se sitúa en torno a los 85-90 años. ¿Cómo es posible que se haya casi duplicado en 400 años?

Sin duda gracias a los avances científicos. Ahora bien, una vida que tecnológicamente nos permite hacer más cosas, vivir más rápido, no significa que necesariamente vayamos a vivir mejor. Mucha gente vive hoy con ansiedad y depresión porque no consigue adaptarse a esta vida tan loca. De ahí que surjan corrientes que intentan vivir la vida de un modo más tranquilo.

Que hacer pues, vivir a 200% o vivir más tranquilo. Siendo realistas el éxito está en intentar quedarse en un término medio. Hacer nuestras tareas profesionales, e intentar disfrutar del resto del día. No es lo mismo enfocar el día con alegría y con ganas de superar las dificultades que nos presente el mismo, que afrontarlo con miedo.

Por tanto, la importancia del enfoque psicológico que demos a nuestra vida es muy importante. Yo soy de los que creen firmemente en el apoyo que nos dan nuestros terapeutas (psicólogos o psiquiatras), que actúan igual que entrenadores personales de nuestra mente.

Por otro lado, el ejercicio físico, este debe hacerse en su término medio, y disfrutando del mismo. Muchas personas se vuelven tan exigentes con sus entrenamientos (sin ser deportistas profesionales) que en lugar de disfrutar de ellos, le supone un esfuerzo enorme. No obtienen pues los beneficios que deberían, pues se marcan unas metas erróneas.

La alimentación juega un papel muy importante. Los países mediterráneos tenemos la suerte de disfrutar de una dieta muy variada. Hay muchos nutricionistas que nos pueden ayudar a evitar el sobrepeso, sin sufrir dietas muy estrictas. Evitar el alcohol, y por supuesto hábitos como el tabaquismo o la adicción a drogas.

El correcto descanso es fundamental. En ese momento es cuando nuestro cuerpo "recarga" la energía empleada durante al día. En muchas ocasiones minusvaloramos su importancia. Descansar 6 o 7 horas al día, e incluso, si podemos, tomar una siesta de 20-30m a mediodía.

Relacionarnos con nuestro entorno familiar, laboral y de amistades de un modo correcto es fundamental para crecer personalmente. Alegrarnos del bien ajeno, de los éxitos de los demás, trabajar en equipo, compartir objetivos y responsabilidades son muy importantes para lograr nuestro bienestar.

En definitiva, una vida sana es el resultado de un conjunto multifactorial de elementos.

Aprender a vivir nuestro día a día y no sobrecargarnos de responsabilidades nos permitirá vivir una vida más plena y feliz.

Tono Coppel

VÍAS FERRATAS, CAMINOS DE HIERRO Y ROCA

Si eres aficionado a moverte por la montaña disfrutando de cualquiera de sus modalidades es muy probable que hayas oído hablar de las vías ferratas, incluso es posible que hayas realizado alguna de las que podemos encontrar a lo largo de nuestra geografía.

Con este artículo, desde Ecoaventura Pirineos, nos gustaría dar a conocer un poco más, sobre esta práctica deportiva, que de un tiempo a esta parte, está siendo cada vez más popular y practicada tanto por montañeros, más o menos expertos, como por personas con poca experiencia a la hora de moverse por la montaña.

Como empresa de turismo activo nos ha tocado ver de todo cuando desarrollamos cualquiera de nuestras actividades, en el caso de las vías ferratas se encuentran deportistas de todos los perfiles, desde el cliente que se acerca por primera vez a esta disciplina y no sabe ponerse el arnés, hasta grupos de la "vieja escuela" con camisa de franela, sombrero de paja y bagas de anclaje estáticas (esto es real...).

Antes de continuar, vamos a explicar que es una vía ferrata y cuál es su origen.

Una vía ferrata es un itinerario que se desarrolla en un entorno de montaña con secciones más o menos verticales. Se suele decir que es una combinación de escalada y senderismo de alta montaña. La particularidad de las vías ferratas es que están equipadas con elementos metálicos que le proporcionan seguridad y facilidad a la hora de progresar por ellas.

La seguridad se la da un cable de acero anclado por secciones a la roca, que recorre todo el itinerario y al que iremos anclados en todo momento para evitar una caída al vacío. La facilidad para progresar nos la van a dar diferente elementos metálicos, como grapas, clavijas, puentes, escaleras, tirolinas, etc.

Son varias las teorías y puntos de vista sobre el origen de la primera vía ferrata, ya que cualquier paso o camino equipado con elementos artificiales de metal podría considerarse como tal, pero parece que hay cierta unanimidad en situarla a mediados del S. XIX (1843) en Austria, concretamente en el pico Hoher Dachstein (2995 msnm), donde se equipó su ruta normal con la finalidad de facilitar su ascenso.

Ya en el S. XX (1903), siguiendo los ejemplos en las montañas austriacas, se equipa la arista oeste de ascenso a la Marmolada (3343 msnm), cumbre más alta de los Dolomitas (Italia).

Será durante la I Guerra Mundial cuando se equipan multitud de senderos y caminos con fines militares para facilitar el paso de los ejércitos a lo largo de los Dolomitas. Todas estas infraestructuras serían utilizadas posteriormente para su uso deportivo.

En España, la primera referencia de camino o paso equipado artificialmente la encontramos en las Clavijas de Cotatuero (Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido), instaladas en 1881 por los herreros del pueblo de Torla bajo encargo de un cazador inglés.

El primer itinerario equipado con fines deportivos lo encontramos en la Canal del Palomo de Vadiello (Parque Natural de la Sierra y Cañones de Guara, Huesca). Se trataba de una canal equipada entre 1954 y 1955 únicamente con clavijas para poder ascenderla. A día de hoy se encuentra mejor equipada, incluso con línea de vida a lo largo de todo el recorrido.

Ya en 1993 se equipa la Teresina (Montserrat, Cataluña), esta será la que se considera la primera vía ferrata de corte moderno y deportivo de España. Esta vía ferrata fue desequipada y desmontada, por lo que ya no existe.

De aquí hasta nuestros días la proliferación de las vías ferratas se ha ido produciendo a lo largo de casi todo nuestro territorio. Esto siempre conlleva cierta polémica con cada nueva instalación ya que no siempre son bien recibidas entre colectivos como escaladores clásicos o grupos medioambientalistas.

Sea como sea, si te animas a probar una vía ferrata, debes tener en cuenta varias cuestiones para que esta experiencia sea segura y divertida.

Lo primero que debes tener en cuenta es que como cualquier otra actividad en el medio natural, esta conlleva una aceptación del riesgo, tanto objetivo como subjetivo. Por ello es importante una buena planificación de la actividad. Buscar toda la información posible, estudiar la meteorología, llevar la indumentaria y material adecuado, ser consciente de nuestro nivel físico y formación técnica, etc...

Para ayudarte un poco con la planificación te explicamos el material específico que necesitarás y los niveles de dificultad que encontraremos en las vías ferratas modernas.

El material técnico básico que necesitaras será arnés, casco, disipador de energía con mosquetones tipo K y recomendable guantes. Tanto el arnés como el casco deben tener las certificaciones y homologaciones requeridas. Son los mismos que se utilizan en la práctica de la escalada. El disipador de energía es el único elemento específico para vías ferratas y debes tener en cuenta que siempre, siempre lo debes utilizar. Este es el nexo de unión entre nuestro arnés y el cable de acero (línea de vida), su función, aparte de unirnos a esta línea, es que en caso de caída, absorba o disipe parte de la energía producida al caer, evitando así lesiones graves en nuestra columna.

Este es el material básico, pero dependiendo de la vía ferrata también puede ser necesario el uso de cuerda, baga de anclaje, cintas expres, descensor, polea, etc...

A la hora de elegir una vía ferrata es importante que te fijes en su grado de dificultad, este viene dado por diferentes factores que debe conocer y saber interpretar.

Hay varias escalas para graduar la dificultad de las vías ferratas, pero la más utilizada es la nueva escala Hüsler, esta las gradúa de K1 a K6, siendo K1 fácil, K2 poco difícil, K3 algo difícil, K4 difícil, K5 muy difícil y K6 extremadamente difícil. Como curiosidad comentar que ya hay propuestas de dificultad K7...

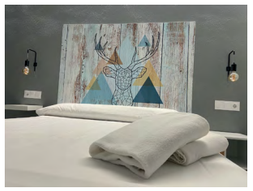
Si después de todo, no lo ves claro, no lo dudes y busca un plan B o contrata los servicios de un guía profesional, nuestro trabajo es dar seguridad, cercanía y hacerte disfrutar de cada experiencia.

En Huesca tenemos la suerte de poder contar con varias vías ferratas para poder disfrutar de esta actividad. A continuación te mostramos algunas de las más conocidas ordenadas de menor a mayor dificultad:

"Peñas Juntas" (Bierge, K1), "Santa Elena" (Biescas, K1), "Articalena" (Selva de Oza, Valle de Hecho, K2), "Espolón de la Virgen" (Rodellar, K2), "Cubilillo Os Fils" (Riglos, K3), "Cascada de Sorrosal" (Broto, K3), "Foradada del Toscar" (Foradada del Toscar, K4), "Croqueta de Obarra" (Beranuy, K4).

Esperamos que este artículo haya servido para mostrar en que consiste esta actividad y animaros a probarla siempre con seguridad, respetando y disfrutando de nuestro bonito entorno natural.

Un saludo del equipo de
Ecoaventura Pirineos.



CIUDAD DE JACA HOTEL

UN LUGAR PARA RELAJARSE

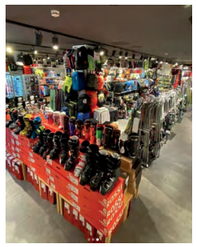
Es el establecimiento perfecto si lo que estás buscando es una estancia acogedora y llena de comodidades en el centro de la ciudad de Jaca.

www.hotelciudaddejaca.es

PATRICK SPORT

WE LOVE SKI, IT'S OUR PASSION

www.patricksport.com



LA MEJOR OPCIÓN

SAFE formación

Centro de formación especializada, online y a medida

safeformacion.com

ESPACIO DEPORTE MAGAZINE

www.espaciodeporte.online

¿ QUIERES SER PARTNER ?

contacta con nosotros

@ redaccion@espaciodeporte.online

@espacio_deporte_magazine

www.espaciodeporte.online